

# ¡Nunca Sacuda a un Bebé!

## “Solo estaba tratando que dejara de llorar.”

Muchas personas no se dan cuenta de que sacudir a un bebé puede causar más daño que golpearle la cabeza sobre una superficie dura.

Cada año, los bebés que han sido sacudidos sufren daño cerebral permanente, ceguera, incluso la muerte.

Este trauma abusivo de la cabeza se conoce como síndrome del bebé sacudido. Esto sucede cuando el frágil cuello de un bebé es sacudido hacia delante y hacia detrás, y su tierno cerebro se golpea dentro de su cráneo. Esto es devastador.

## Busque ayuda inmediatamente si cree que su bebé ha sido lesionado por una sacudida.

Los síntomas del síndrome del bebé sacudido incluyen:

- Irritabilidad extrema
- Dificultad manteniéndose despierto/no se puede despertar
- Problemas para respirar
- Pobre alimentación
- Temblores o convulsiones
- Vómitos
- Piel pálida o azulada
- Parálisis o coma



## ¿Por qué sucede esto?

El estrés de cuidar a un bebé que está llorando puede provocar sentimientos de frustración, enojo y resentimiento. Estos sentimientos son aterradores porque pensamos que siempre debemos sentir amor por los bebés. A veces los adultos sacuden a los bebés para tratar de hacerlos dejar de llorar. Recuerde que los padres no son los únicos que pueden recurrir a sacudir a un bebé, a menudo son las niñeras, las parejas o los miembros de la familia. Sepa que es normal tener sentimientos mezclados sobre los bebés cuando lloran, especialmente cuando no se puede lograr que dejen de llorar.

Es importante reconocer cuando usted o alguien más está teniendo dificultades para calmar a un bebé y buscar asistencia.



# Cómo prevenir el síndrome del bebé sacudido.

## Entienda por qué un bebé llora.

Los bebés pueden llorar por muchas razones diferentes, y todos los bebés saludables lloran. Los bebés se comunican de la única forma que saben, llorando. Los bebés lloran cuando están cansados, hambrientos, incómodos o enfermos. Lloran cuando están aburridos, demasiado estimulados o cuando se sienten solos. Algunos bebés incluso entran en un patrón de llanto a la misma hora cada día, a menudo esto se llama "cólico". A veces un bebé llora a pesar de todos sus esfuerzos por consolarlo. Si un bebé todavía está llorando y no está hambriento, mojado, cansado, solitario o enfermo, pruebe algunos de estos consejos:

- Cargue a su bebé cerca de su cuerpo y camine.
- Mézalo mientras le habla o le canta suavemente o pruebe un mecedor infantil.
- Muévase hacia adelante y hacia atrás, haciendo un sonido como para silenciar.
- Mientras usted está sentado, coloque a su bebé boca abajo sobre sus rodillas, dándole palmaditas suaves sobre la espalda.
- Ponga música tranquila con sonidos rítmicos de un latido del corazón.
- Lleve a su bebé a dar un paseo en el carro o en un cochecito.
- Intente usar un chupete o ayude al bebé a encontrar su dedito pulgar para chuparlo.
- Si es necesario, acueste al bebé dentro de su cuna y aléjese brevemente para calmarse.
- Si tiene alguna preocupación sobre la intensidad o severidad del llanto de su bebé contacte a su pediatra.

## Cúidese usted.

- Tómese un descanso de vez en cuando, y pídale a sus amigos o familiares que le ayuden.
- Recuerde respirar. Respirar profundo unas cuantas veces puede relajarle antes de intentar consolar a su bebé.
- Si se siente tenso o frustrado, hable con alguien sobre sus sentimientos.
- Únase a un grupo de juegos o a un grupo de apoyo.
- Nunca deje a su niño(a) con ninguna persona que usted no conozca muy bien ni con alguien que no tenga experiencia cuidando bebés.
- Comparta esta información con todas las personas que cuidan de su bebé, porque las niñeras y los miembros de la familia a menudo también se sienten frustrados por el llanto persistente.
- Busque señales de frustración, enojo o resentimiento en quienes cuidan a su bebé.

**Para obtener información sobre cómo encontrar cuidado de calidad para su bebé, visite [va.childcareaware.org](http://va.childcareaware.org).**

**El pediatra de su niño(a) debe ser su fuente principal de consejos sobre la salud de su niño(a).**